

*夏のめまい、ふらつき

近年、夏の暑さはハンパない。

その暑さだけでもめまいがしそうなのに、夏が始まり暑さが本格化するころより、日中にめまいがしたり、ふらついたりするという人が増えてくる。

自宅のリビングで急に目の前が暗くなって、派手に転んでしまったという人がある。ヘタをすると、骨折して、寝たきりになるかも。

ただ、病院で調べても、一向にそれらしい原因が見つからない。

さんざん調べてもらった末に浮かび上がった“犯人”は、いつも飲んでいる高血圧の薬だったという。その人が飲んでいたのは、アジルサルタンという降圧剤。

効果が強いため、よく使われるARB（アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬）だが、逆にその強さが仇（あだ）となった。

栃木医療センターの加藤徹・臨床研究部長によると、

「気温が高くなると、体内の熱を逃がそうと血管が拡張するため、一般的に夏は血圧が下がります。にもかかわらず、同じ量の降圧剤を飲みつづけていると、人によっては血圧が下がりすぎてしまい、めまいやふらつき、転倒の原因になることがあります」。

だから先生は、一部の患者さんには、暑くなり始めるころから薬の量を減らしたり、種類を変えたりしておられる。

もう1つ、降圧剤の中でも、とりわけ注意が必要なのが“利尿剤”（ラシックス、フルイトランなど）だという。

年をとると体内の水分量は、若いころの70~80%くらいに減ってくる。

そのうえ、夏は汗をたくさんかく。

そこに強い利尿剤を飲むと、必要以上に水分が排出されてしまい、脱水症状につながることに…。

熱中症にもなりやすくなる。

また、先のARBや、ACE（アンジオテンシンⅡ変換酵素）阻害薬といった降圧剤を飲んでいると、腎臓でのカリウム排泄が抑制される。

これらの薬を飲んでいる人が、カリウムを多く含むイモ類や野菜類を多く食べると“高カリウム血症”を起こしやすく、心臓に負担がかかることに。

そのほか、解熱鎮痛薬、胃腸薬、睡眠薬なども、夏には注意を要する薬だという。

できれば、強い薬ではなく、生活習慣を見直すとともに、

穏やかな作用の自然なもので対処するのがよい。

- ・「紅羅布麻」(あからふま)

羅布麻をはじめイチョウ葉、霊芝、ウコン、牡蠣殻などを配合した漢方系食品。

交感神経の興奮を鎮め、血圧を下げる働きがある。

高血圧のほか、動脈硬化、高脂血症、神経の高ぶりによる不眠などにもよい。

- ・「牛黄清心元」(ごおうせいしんげん)

高血圧に伴う動悸、肩こり、手足のしびれ、のぼせ、耳鳴り、めまい、頭重感などの症状により第3類医薬品。

なお、ふらつきにはビタミンDが有効であることが示されている。

不足が疑われる場合は、

- ・「ビタミンD 1000 I U」(1粒中にビタミンDを25 mg含有)

- ・「メグビーDEC」(ビタミンD・Eに、脂溶性ビタミンCを配合)

また、医薬品の利尿剤は、体内の水分を無理やりに排出してしまうが、

漢方薬には自然な利尿を促すよい処方がある。

- ・「五苓散」(ごれいさん)

無理やり体の水分を出すのではなく、体内の水分の偏在を正し、余分な水分は排出する。

こちらは“利水薬”とよばれる。

*夏にも“痔”？

痔は冷えによって引き起こされることが多いから、昔は、むしろ夏は痔が落ち着く季節だった。

ところが今は、この猛暑もあって、1日中、冷房の中にいることが増えた。

そのため夏でも冷えから痔を発症する人が増えているという。

症状が悪化する人も。

かつては、寒い冬場に多かった脳卒中が、冷房の利いた環境で過ごすことが多い夏にも増えてきて、発症のピークが二相性(冬・夏)になったのと、似たような状況です。

だから、夏とはいえ、お風呂は簡単にシャワーで済ませるのではなく、

毎日、湯船にしっかりと浸かって、体を温めるのがよい。

もともとお尻は血行が悪いが、冷えが加わるとさらに肛門のうっ血が進む。

特に座りっぱなしの仕事では肛門に体重が長くかかるため、

ますます血行が悪くなって痔を招きやすい。

だから、予防には体を動かすことが大切。

ウォーキングや軽い体操で、肛門の血液循環を良くしてやれば、腸の運動の活性化にもつながる。

手軽にできる“肛門体操”もよい。

お尻の穴を数回、キュッとすぼめたり緩めたりする。

これで肛門括約筋が鍛えられ、血行促進につながる。

和歌山県には 500 年の秘法を受け継ぐ“痔封じ”の寺（妙宣寺＝祈祷は毎年中秋の名月の日）がある
そうだが、痔の薬として知られる

- ・「紫雲膏」（しうんこう）は和歌山県から生まれた。

ムラサキという可憐な花を咲かせる薬草の根（紫根）が主材で、
紫雲膏もきれいな紫色をした軟膏である。

江戸時代に名医と謳われた花岡青洲が創ったもので、寒い冬季には、
ひび、あかぎれ、しもやけにもよい。

体の中から血行を改善し、血液のうっ滞を取るという意味では、

- ・「紅冠元」（ほんかんげん）も役立つ。

これは中国では医薬品（注射用）とされているもので、狭心症、心筋梗塞、動脈硬化、
脳卒中の後遺症、静脈瘤などに有効とされている。

*紫外線の浴びすぎに注意！

肌が老化する大きな原因の1つに“加齢”があるが、

もう1つ、紫外線の害も大きな原因となる（光老化）。

紫外線によるダメージは、老化と並ぶくらい大きな要因なのです。

その光老化の原因となるのが“活性酸素”です。

紫外線を浴びると皮膚に活性酸素が発生し、肌が荒れたり、メラニン色素が増えることで、
シミやそばかすが増えていく。

これが続くと、皮膚の構造を支えているコラーゲンやエラスチンが変性し、

将来的には、しわやたるみの原因になる。

その対策として、まず抗酸化作用のあるものを摂りましょう。

抗酸化物質は、私たちの体（細胞）が酸化される前に、自身が酸化されることによって、
体を酸化から守ってくれるのです。

ビタミンでは、なんとといっても“A・C・E”（エース）です。

ブロッコリー、パプリカ、小松菜など緑黄色野菜に多く含まれている。

紫外線が強い時季は、抗酸化作用の期待できる食材も、積極的に摂ることがすすめられる。

- ・ポリフェノール＝ブルーベリー（アントシアニン）、カレー（クルクミン）、緑茶（カテキン）
- ・カロテノイド＝ニンジン（β-カロテン）、鮭（アスタキサンチン）、トマト（リコペン）
- ・イオウ化合物＝ニンニク、タマネギ、キャベツなど。

ただ、猛暑がつづく夏バテなどで食欲が落ちて、そう多くは食べられないことも。そういうときはサプリメントで補うのもありでしょう。

- ・「メグビーDEC」（ビタミンD・Eに脂溶性ビタミンCを配合）
- ・「メグビーA」（魚肝油など。ビタミンA・Dが多い）
- ・「ビタミンCカプセルズ」（脂溶性ビタミンCで吸収がよい）
- ・「タイムリリーズビタミンC」（少しずつ溶け長時間作用）

なお、強い日差しを浴びて肌が焼けた（炎症）というときは、

- ・「カタライザーミストスプレー」（「野口カタライザー21」の化粧水）
- ・「オゾナエッセンシャルクリーム」（オゾンの化粧水）

などでケアして、肌の炎症を鎮めておくのがよい。

*夏の食欲低下を防ぐ

盛夏だからこそその記念日でしょうが、これほど多いとは!?

8月1日は「パインの日」（去年は“パインアメ”が有名になった）、

8月7日は「バナナの日」、8月8日「パパイヤの日」、8月17日「パイナップルの日」と南洋果実の記念日が目白押し。

語呂合わせもうまくできている？

こうした果実の記念日が8月に選定されたのは、1つには、南方の果物には体を冷やす働き（冷性）があるからでしょう。

だから、熱帯地方で生育し、常食もされる。

しかし、こうしたものを温帯の日本で、特に冬に食べたりすれば、体を冷やして体調を崩すもとなる（身土不二の原則）。

もう1つは、消化酵素を多く含んでいること。

夏は暑さで消化機能が低下しがちだが、特にパパイヤには“パパイン”というタンパク分解酵素が多く含まれている。

胃腸が弱い人は、食後に適量を食べておくと、消化を助けてくれます。

この利点を活かしてつくられたのが、

- ・「ネオパパ」です。

慢性的な胃腸虚弱の方にはおすすめ。

タンパク分解酵素を多く含む南方果実（パパイア、パイナップル）のエキスを主成分とする粉末の酵素食品です（他に、でんぷんや乳糖、ハトムギ、炭酸カルシウムなど）。

『人間医学』 令和3年1月号、P26)

タンパク質の分解を促す働きがあるから、タンパク質の多い食品（肉、魚、卵、大豆など）を料理するときに使うと、消化・分解を助けてくれます。

青汁や野菜ジュースに入れて飲んだり、ご飯を炊くときにも利用できる。

玄米やハトムギの炊飯時に入れると、炊き上がりがふっくらとします。

なお、体力が弱く、食欲がないという人には、

- ・「大熊柳」（おおくまやなぎ）

動物性・植物性、双方の生薬を巧みに配合した漢方系食品。

温性の食品で、胃腸の機能を強化し、血流を改善して、食欲増進、免疫強化などの働きがある。

食欲不振、元気がない、疲れやすい、慢性病による体力低下、慢性疲労、やせ過ぎ、免疫力低下、花粉症、カゼをひきやすいなど、幅広く利用できます。

一方、酵素食品で、夏向きのよい飲み物となるのが、

- ・「富元酵素」（ふげんこうそ）

グレープフルーツやパイナップルなどの果汁を、天然酵母菌でじっくりと熟成させ抽出したエキス。酵母菌が「生きている」ことを表示できる唯一の天然酵素飲料です。

夏、冷たい水で割って飲むと、市販の清涼飲料水などとは比べものにならない健康的な飲み物になります。

- ・「富元酵素・松葉入り」には、さらに赤松の葉が加味されている。

なお、夏バテしやすい人には、漢方系食品の

- ・「ショウミヤク紅景天」がおすすめ！

* 「ケイ素」を見直そう！

“ケイ素”といっても、あまりなじみがないかもしれませんが、近年注目されているミネラルの1つです。

ケイ素（Si）の人体へのはっきりした効果が、初めて明らかになった研究として知られているのは、2000年代の初めにハーバード大学をはじめとする英米の合同研究チームが発表した研究結果です。これは成人男女2846人を対象に、腰椎などの骨密度を測り、同時にケイ素の摂取量との関係を調べたものです。

その結果、ケイ素の摂取量の多い（1日40mg以上）グループは、少ないグループ（同14mg未満）にくらべて、骨密度が10%以上高いことが判明しました。

カルシウムやマグネシウムなど、ほかの栄養素は骨密度に有意な差はなかったということで、このことから「食事から摂取するケイ素が骨密度に及ぼす影響が最も大きい」と結論されました（日本では未だにケイ素の食品摂取基準に言及されていない）。

ケイ素は、地球（地殻）では酸素（O）に次いで多い元素です。

「錆びさせない」と「油と水を混じり合わせる（乳化）」という働きがあり、生命体の進化を可能ならしめた元素とされている。

しかし、体内では生成できず、毎日消費され、40歳では半減してしまうそう。

体内でケイ素が減少すると、次のよう健康リスクが高まるといわれる。

よく見られるのは、爪が割れたり縦線が入ったりする症状。

また骨折もしやすくなる。

さらに進むと、血管がもろくなったり、ミトコンドリアの老朽化、活性酸素の増加、免疫力の低下、また排毒力の低下によって老廃物や重金属（水銀、ヒ素、鉛など）の蓄積も起こりやすくなるという。

ケイ素が多いのは穀類、野菜、海藻、豆類などで、和食には豊富です。

しかし、食の西洋化によって日本食が減り、ケイ素の摂取量も（カルシウム、マグネシウムも）少なくなってきたと思われる。

植物で、特にケイ素を多く含んでいるのは“スギナ”です。

これを長年、研究されている田中伸侍先生は、その働きとして、血液の浄化／貧血の改善／むくみの解消／動脈硬化の予防／骨粗鬆症の予防／高血圧予防など、幅広い働きを挙げておられる。それを手軽に摂り入れられるように健康食品としてつくられたのが、

- ・「グリーンミネラル」（スギナとヨモギの粉末）
- ・「すぎな茶」（国産のスギナを使用）

（詳しくは『人間医学』令和3年12月号、P41）

また、健康飲料水では、

- ・「銀河水」（ぎんがすい）。

シリカ（二酸化ケイ素）が多く含まれる。これを飲むと脳のα波が増え、心がリラックスする。ストレスの緩和、イライラ解消、疲労回復などによい。

また、よく眠れるようになり、集中力も高まる。（『人間医学』令和3年8月号 P37～38）

いま「銀河水」のキャンペーンを実施中（9月まで）です。

*手書きの効用

文章を書くのに、昔はペン書き（万年筆、ボールペン）でした。

やがて、それはワープロ書きへと変化。

今ではほとんどがパソコン（スマホ）打ちである。

それにつれて書式も、縦書きから横書きへと変わっていった。

便利にはなったが、それは脳にとって良かったのかどうか？

タイプ打ちが脳の老化を速めており、最近では、認知症予防のために手書きの習慣を復活すべきではないか、という意見が増えている。

認知症専門医、医療法人ブレイングループ理事長の長谷川嘉哉先生によると、
「タイピングでは、指先を決められた通りに指先を動かしているだけで、脳をあまり使いません。
一方、手で文字を書く場合、ペンを握って指先を繊細に動かします。
漢字、カタカナ、ひらがなを認識する脳の部位もそれぞれ違う。
各文字を適切な位置に配置するために空間認識力も使います。
手書きは、タイピングより、脳を使う範囲がはるかに広いのです」。

では、手を使って書くとして、何を書けばよいのか？
新聞のコラムを書き写すだけでもいい。
これには、読むという行為、読んだ内容を記憶した上で、それを書くわけだから、
それぞれの段階で脳を使う。
長谷川先生は、日記をすすめておられる。

「単に文章を書き写すより難易度は上がるが、その日に読んだ本、見た映画、
会った人などを思い出して書けばよい」と。

ポイントは、体験したときに自分が感じたことも記憶しておくことだそう。
感情を加えた記憶は忘れにくいからです。

日記には“回想療法”と同じ効果が期待できるという。

みんなで集まって、写真や映像などをきっかけに、過去を思い出して語り合ってもらおう心理療法で、
脳を活性化させ、認知症の進行を遅らせる効果があるといわれている。

近ごろはほとんどがスマホやパソコン打ちで（メモでさえ）手で書くことが極めて少なくなった。
脳の機能を落さないよう、老化を少しでも遅らせるために、対策を講じておくのがよい。
それに役立つのが、

- ・「プラズマローゲン」

ホタテ貝から抽出したヒトの脂質に最も近いリン脂質型プラズマローゲンだから
吸収・利用率が高い。

脳の疲労を抑えるほか、集中力や記憶力を高めるのにも役立つ。

特にウツ傾向の強い人にすすめられる。

- ・「新ノーゲン」

大豆由来のホスファチジルセリン（リン脂質の1つ）、グリセロホスホコリン（ α -GPC）、
イチョウ葉エキスなど、脳の機能強化に欠かせない成分を配合。

脳の疲れによいほか、不安、ドキドキ、めまい、血圧が不安定、
焦るとパニックになりやすい、などにも。

- ・「オメガPS」

ホスファチジルセリン（PS）や、EPAなどのオメガ3脂肪酸を含む。

脳細胞の細胞膜の柔軟性を保ち、神経伝達をスムーズにする。

記憶力・集中力の低下や物忘れの予防にもよい。

* 「糖尿病 - 歯周病 - 認知症」の蜜月関係

糖尿病はインスリンの分泌、働きが悪いため、血中の糖が高いままになってしまう病気です。これが恐ろしいのは、血管がもろくなるため、目や神経、腎臓、心臓などに合併症が起こることです。世界中でもっとも多い感染症は歯周病だといわれるが、神奈川歯科大学大学院の山本龍生教授によると、厄介なことに「歯周病は糖尿病の合併症の1種」だという。糖尿病があると、歯ぐきにある血管が傷つき、歯周病菌に感染しやすくなる。糖尿病の人はもちろん、血糖値が高い人は、歯周病への注意を怠ってはならない。逆に、歯周病があると糖尿病を悪化させる。歯ぐきでつくられる“炎症性サイトカイン”が血液中に入り込む。これがインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を悪化させてしまう。だから、歯周病を治療すると糖尿病が改善することもあるそう。一方、アルツハイマー型認知症は“脳の糖尿病”ともよばれ、糖尿病になると認知症にかかるリスクがグンと高まるという。つまり「歯周病 - 糖尿病 - 認知症」はとても関係が深い病気なのです。ところが、糖尿病も歯周病も、はじめはほとんど症状がないため、これらの病気にかかっても、初期には気づかない。そのため高血糖～糖尿病が歯周病を招き、その歯周病がまた糖尿病を悪化させるという“負のスパイラル”に陥ることがよくあるという。他の病気（貧血、感染症、誤嚥性肺炎、脂肪肝など）のリスクも高まる。とにかく歯周病には注意が必要です。そこで、

- ・「苦 草」（にがくさ）

苦地胆（くじたん）と大青葉から成る漢方系食品。
 苦地胆（苦草）は和名を“きらんそう”といい、万病に効くところから「医者倒し」「医者殺し」などの異名を奉られている。
 すべての化膿性炎症によく、“漢方の抗生物質”とも称される。
 歯周病、歯ぐきの腫れをはじめ、のどの炎症や痛み、中耳炎、蓄膿症、肺炎、皮膚炎、腸炎、胆嚢炎、乳腺炎、膀胱炎、腫物など、幅広く利用できる。
 なお、痛みが強ければ「積雪草」（せきせつそう）を合わせて摂るとよい（1日30粒まで可）
- ・「プロバイオティクス K12」

口腔内にいる乳酸菌の一種。天然の抗生物質（ペプチド）を産生し、口腔内悪玉菌の増殖を抑え、細菌叢（フローラ）のバランス改善を促す。
 夜、寝る前に歯みがきをした後、1粒舐めて口の中で溶かす。
 しばらく留め置いたら飲み込んでよい。口臭の予防・解消にもよい。

一方、血糖値の急上昇（血糖値スパイク）を抑え、乱高下を防ぐためには、

- 「ルコス」

こんにやくマンナンと乳酸菌（LAB4）を合わせたもの。

血糖値の乱高下を防ぎ、糖尿病の進行抑制にも役立つ。

- 「惚通聖」（たらつうしょう）

惚木根皮やニシキギ、立葵種子など6種類の生薬から成る漢方系食品。

高血糖や糖尿病のほか、むくみ、痛風などの予防、改善にも役立つ。

また、認知機能の低下を抑え、脳の老化を遅らせるためには、

- 「プラズマローゲン」（前出）

- 「新ノーゲン」（前出） などが役立ちます。